

КРАТКОЕ НАСТАВЛЕНІЕ

Выбранное изъ лучшихъ Авторовъ

съ

нѣкоторыми

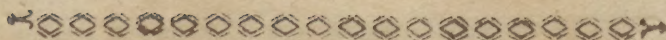
ПРИМѢЧАНІЯМИ.

о

ВОСПИТАНІИ ФИЗИЧЕСКОМЪ

дѢТЕЙ.

отъ ихъ рожденія до отрочества.



печатана

ВЪ САНКТ ПЕТЕРБУРГѢ.

1766 года.



КРАТКОЕ ИЗЪЯВЛЕНИЕ

Всего напечатано 1000 экз.

№

ПРОТОКОЛ

ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

ВСТУПАЮЩАГО

ЧЛЕНА

ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

1900 г.



ФИЗИЧЕСКІЯ ПРИМѢЧАНІЯ

Касающіяся до воспитанія малолѣтнихъ дѣтей отъ ихъ рожденія до отрочества

Перваго позроста отъ рожденія до отнятія отъ груди.

1) Кто оскорбляетъ беременную женщину, тотъ рода человѣческаго злодѣй.

2) Для новорожденного младенца полезнѣе молоко женщины недавно родившей.

3) Кормилицъ выбирать, сколько О кормилицахъ возможно, здоровыхъ, добронравныхъ, безъ прищипыва веселыхъ, имѣющихъ десны алыя, зубы бѣлые,

4 Физическія

чистоплошныхъ, опрятныхъ и проворныхъ ; а рыжеволосыя исключаются.

4) Первые младенческіе годы въ разсужденіи ихъ нѣжнаго естественнаго сложенія опасны и смерти скорѣе подвержены, по чему и жизнь ихъ можно почитать колеблющеюся и ненадежною, того для надлежитъ надъ ними имѣть присмотръ съ великимъ попеченіемъ и осторожностію.

О одеждѣ
дѣтской.

5) Свиваніе во всѣхъ случаяхъ вредно, развѣ младенецъ имѣетъ какое поврежденіе: въ такомъ случаѣ только тѣ члены должны быть и свиваны.

6) Новорожденного младенца обвертывать въ мягкое и сухое полотенно, не стягивая крѣпко въ шерстяное одѣяльцо, которое должно обогнуть тѣмъ же полотенномъ, чѣмъ

чтобъ шерсть до лица не касалась, и класъ его на бокъ на гладкомъ тюфячкѣ въ колыбель, у которой бы края 4 или 5 вершковъ вышиною были набиты мягкой шерстью.

7) Охранять младенцевъ при началѣ ихъ жизни отъ испуженія съ великимъ попеченіемъ.

8) Содержать ихъ, какъ возможно, чисто; ибо это весьма нужно.

9) Давать младенцу сосать грудь по немногу чрезъ два часа больше и меньше по обстоятельству; но ихъ для онаго не будить, и сколько возможно содержать ихъ на вольномъ воздухѣ.

10) Когда будетъ у младенца жилка подъ языкомъ препящивать, должно лѣкарю а не корми-

лицѣ оную опдѣляшъ; отъ того
происходяшъ важныя слѣдствія.

11) Полезнѣе давашъ младенцамъ
хорошее молоко козье, коровье и
прочее, нежели женское худое.

12) Спарахъ всѣми способами о
хорошемъ и свѣжемъ воздухѣ въ по-
кояхъ дѣтскихъ, тоестъ, чѣмъ
оной всегда свободно перемѣняшъ
могъ, дабы не подвергнуть себя не-
спорожности господина Шамузета
Рекетмейстера въ Парижѣ, ко-
торой нѣсколько тому лѣтъ назадъ,
не наблюдая сего, сколько долж-
но, принужденъ былъ лишиться
удовольствія, чѣмъ видѣть дѣтей
въ возрастѣ имъ воспитанныхъ.

13) Великой свѣтъ въ покаяхъ,
гдѣ младенцы въ колыбеляхъ, не на-
добенъ; а копорой будетъ и оста-
вленъ, тошъ долженъ бытъ съзади,

а не противъ глазъ; такъ же и вдругъ на яркой свѣтѣ не выносить.

14) Кормилица должна младенцу грудь давать сосать, вставъ съ постели, а не лежа.

15) Младенецъ долженъ быть такимъ образомъ закрытъ, чѣмъ свободно воздухъ перемѣнялся могъ.

16) Не качать никогда младенцевъ для того, чѣмъ засыпять; сей обычай весьма бесполезенъ, а злоупотребленіе того споль вредно, что оное вѣсье опрѣшивъ должно.

17) Сморкать ихъ бережно, чѣмъ не повредить носа.

18) Не допускать до того, чѣмъ всякой челоѣкъ цаловалъ младенца.

19) Ничего презирать не должно, шото для кормилицамъ не всегда носиль дѣшей на лѣвой рукѣ, но на той и на другой.

Отъло-
дпи же-
нѣхъ

20) По отнятіи отъ груди, разумѣется около девяти мѣсяцовъ или послѣ, надлежитъ ихъ приваживать ходити; для лучшаго же въ томъ успѣха и для свободнаго выправливанія ногъ надобно имъ чаще быть развязаннымъ и сколько возможно держать ихъ съ утра и до вечера на вольномъ воздухѣ.

21) Лучше младенцу учиться ходити самому себою, а не на помочахъ, въ которыхъ кажется пользы нѣтъ.

22) Младенцу имѣнь на головѣ обручикъ, которой набишь шакъ, чпобъ толстоша ево простира-лась далѣ носа.

23) Не ввѣрять дѣшей малымъ
ребятамъ, и не давать имъ въ руки
ничего такого, что имъ вредить
можетъ.

24) Умѣренныя слезы младенцу
служатъ лѣкарствомъ, и способст-
вуютъ ко умноженію въ немъ бод-
рости и силы по разсужденію Гос-
подина Саншеса.

25) Отъ груди отнимать, когда
зубы начнутъ показываться, или
ю ши, 12 ши и 15 ши мѣся-
цовъ.

26) Великую осторожность на-
длежитъ имѣть въ это время и не
пищать ихъ тяжелою и грубою
пищею, которая вредитъ здоровью
и жизнь отнимаетъ.

Второго позроста до отнятіи
отъ груди до 5 ти или 6 ти
лѣтъ.

ооо
одеждаѣ

27) Сколько пеленаніе вредно и опасно младенцу новорожденному, столько же и спурованіе тѣсное для дитяти мучительно. Употребляемое сіе обыкновеніе можно почестъ за безразсудное и къ приведенію въ совершенство натуры со всѣмъ неспособное. Разсудокъ хотя сему и противорѣчитъ, но зашвердѣлой обычай женскаго пола одерживаетъ въ томъ побѣду.

28) Тугія завязки и узкая одежда весьма вредятъ здоровью, и останавливаютъ теченіе крови.

29) Охранять дѣшей отъ стужи въ первые годы, употребляя при-
стой-

стойныя средства: а по умноженію возраста приучать къ тому нечувствительнѣ.

30) Содержать ихъ всегда въ такой вольности , чѣмъ они могли имѣть сію желаемую веселость, которая имъ столь нужна для здоровья и возраста.

31) Поелику сіе разумѣется о О лицѣ возрастѣ отъ 1 го до 5 ши и б ши лѣтъ , то по мѣрѣ оныхъ надлежитъ перемѣнять и умножать пищу воспитываемаго дитяти.

32) Кашка изъ муки для нихъ очень груба , клейка и тяжела : надлежитъ воспрещить употребленіе оной.

33) Порошокъ толченой изъ бѣлаго и хорошо выпеченнаго хлѣба, кошорой надобно напередъ высушивъ ломшиками , или грѣнками;

всего превосходнѣе до двухъ лѣтъ ихъ возраста.

34) Кормишь ихъ чрезъ три часа помаленьку лучше, нежели много вдругъ, и припомъ маленькою ложкою.

35) Какъ коренные зубы выйдешь станушь, то можно имъ давать весьма мѣлко искрошеннаго мяса съ хлѣбомъ, однако жъ похлебка или супъ должна быть главная ихъ пища, но очень горячей никогда не давать. Сіе примѣчаніе нужно для всякаго возраста.

36) Лучшая ихъ пища должна быть хлѣбъ, разная похлебка, молодшое, и мало мяса; на прошивъ того оспраго, кислаго также салату, плодовъ, и прочаго сему подобнаго, дѣтямъ въ малыхъ лѣтахъ ничего не давать.

37)

37) Весьма нужно стараться не давать имъ сахару, сахарныхъ конфектовъ, ни всего того, что сластями называется.

38) Безъ надзирателей недолжны дѣши ни пить ни есть, а особливо:

39) Смотрѣть на крѣпко за служителями, чѣмъ они горячихъ пишей, шо есть, винъ и водокъ опіюдь дѣшамъ не подавали.

40) Двухъ лѣтъ, или около Примѣ-
чаніе. того, чувствительная въ дѣшамъ дѣлается переменна, шо есть, онъ начинаетъ помнить, понимаетъ, разсуждать и прочее. Первыя сіи душевныя свойства весьма достойны примѣчанія такого Философа, которой устремляетъ свои мысли въ понятія разума человеческого, или успѣхи природныхъ душевныхъ дарованій.

О зубахъ 41) Когда зубы начнутъ вырѣзаться, то вмѣстѣ всѣхъ лѣкарствъ, которыя обыкновенно больше имъ тогда вредятъ, нежели пользуютъ, употребляютъ робячью игрушку съ слоновымъ на концѣ зубомъ, или обдѣланнымъ хрусталемъ, для прохлажденія рта, которой у нихъ въ то время очень разгоряченъ бываетъ; воздухомъ же чистымъ и свѣжимъ въ такомъ случаѣ пользоваться еще для нихъ лучше.

О снѣ
жлицѣ
ихъ

42) Дѣти въ первые годы ихъ жизни должны спать, когда хотятъ, и ѣсть чаще.

43) Никогда не надлежитъ класть дѣтей спать съ старыми людьми; это бываетъ для нихъ очень вредно.

44) Для очищенія у дѣтей носа, лучше употреблять плашки полотняные

няные нежели бумажные и нехуже дѣлать ешо чаще.

45) Лѣкарства безъ необходимой нужды дѣшамъ вредны; а ежели случится запоръ, то въ такомъ случаѣ давайть только пить чистую воду по немногу, и выводить ихъ гулять на вольной воздухъ, что для нихъ всего здоровѣе.

46) Всѣ чрезвычайности дѣшамъ вредны, и какъ лишняя опъ власти суровость, такъ и лишнее попеченіе и заботы опъ любви, равно для нихъ опасны.

47) Приучайть ихъ ко всему тому, что они сами безъ помощи другихъ дѣлать могутъ.

48) Ничего имъ не отказывать, когда требованіе ихъ справедливо: не давайть же опнюдь того, что ужё имъ отказано. А естли неопшупною

отступною прозъбою хоша однажды изпребуютъ не позволенное имъ прежде, но впредь отъ того происходитъ будутъ слезы, упрямство, своенравіе и худой обычай, которые не токмо вредятъ здоровью, но отнимаютъ и веселость полезную.

49) Труды и вольной воздухъ укрѣпляютъ въ дѣтяхъ шѣлесное сложеніе, умножаютъ ихъ веселье настоящее и отъ всѣхъ недоспащковъ будущихъ предохраняютъ; пренебреженіемъ же того неминуемо вырастаютъ они такъ слабы, что во весь ихъ вѣкъ чувствуютъ жизнь болѣзненную.

50) Не должно внушать дѣтямъ пустыхъ страховъ, отъ которыхъ опасныя слѣдствія неминуемо бывающъ.

51) Не вкореняють въ нихъ ревности, ни зависти другъ пропивъ друга, что весьма опасно; еслижъ оное случится, то для отвращенія сего душевнаго порока иной помощи нѣтъ, какъ удалить съ великою осторожностію тою самой предмѣтъ, отъ котораго оныя происходятъ могутъ, но такъ, чтобъ дѣти сей хищности не примѣтили.

52) Удаляютъ ихъ отъ забавъ съ невѣжами и недопускаютъ ихъ видѣть неблагоразумныхъ ихъ поступокъ.

53) Зрѣнію вредно все чрезмѣрно блестящее. Слуху равномѣрно вреденъ великой шумъ или шукъ. Обонянію столько же не полезны оспрые запахи. Вкусу вредятъ всѣ оспрыя и соленыя пища, пряныя коренья, горячія водки, цѣльныя

В

вина,

О чуп-
стдажъ.

вина, сласти и тому подобное; а для осязанія остерегаешься надлежишь ожоги и крѣпкихъ спиртовъ.

О тѣло- 54) Приучать дѣтей чаще быть
д. п. и ж. н. ж. на воздухъ какъ холодномъ, такъ
я. х. в. отъ и тепломъ, во время большаго ихъ
5 т. и до 6 движенія; а излишняя въ томъ бе-
т. и лѣтѣ. режливостъ весьма имъ вредна.

55) Равномѣрно приучать ихъ болѣе стоять нежели сидѣть, да и то на деревянномъ стулѣ; заставлятъ ходишь большими шагами, держа голову прямо, плеча назадъ, не выпячивая брюха.

56) Обучать ихъ всему играючи, и сколько возможно, безъ принужденія.

57) Понеже забава, веселостъ и игра суть главныя причины здоровья, то ради сего и не надлежишь по-

поступать съ дѣтьми сурово; но обучать ихъ, какъ сказано, всему играючи, и сколько можно, безъ принужденія, а наипаче во время ихъ оподохновенія; ежелижъ когда и случисься, дѣлать имъ выговоры, по и въ ономъ поступать безъ свирѣпости и злобы, чѣмъ не повредить большимъ страхомъ ихъ остроумной природной.

Третьяго позроста отъ 5 ти до 10 ти лѣтъ.

58.) Не одѣвать дѣтей въ одеж- ^{О одеж-}
ду узкую, ни стягивать ихъ ^{дѣ.}
тугою вязкою. Дорогаго или бога-
таго платья не надѣвать, дабы
они свободно и безъ препяшствен-
но рѣзвишся, играть, прыгать и
работать могли, не заслуживая бра-
ни. Первое не шокмо вредитъ здо-

ровню, но и ростъ мѣшаетъ, а брань приводитъ въ унылость. Не худо бы было въ перьвыхъ лѣтахъ употреблять помочи для нижней одежды, чѣмобъ можно было оную носить, не стягивая шуго.

59) Приучая помаленьку дѣшей въ сихъ лѣтахъ къ сношенію спужи, влаги и непостоянной погоды, надлежитъ и по наблюдать, чѣмобъ головы ихъ покрывать рѣдко [развѣ во время солнечнаго зноя,] также и по ночамъ зимою тепло не одѣвать.

60) Не худо въ сіи годы спричь волосы, какъ для того, чѣмобъ можно было способно щоткой чистить голову, такъ и для глазныхъ простудъ и прочая.

61) Башмаки носить безъ каблучковъ лѣтъ до 9 ши и 10 ши, и никакой узкой обуви не употреблять.

62)

62) Приучать дѣтскія ноги къ холоду, дабы онѣ чрезъ то не такъ чувствительны были къ мокрошѣ и къ спужѣ.

63) Различныя сѣбспныя вещи ^{Олицѣ.} и при томъ простыя гораздо лучше, нежели всегдашнее употребленіе одной пищи, а особливо такія запрещающія, въ которыхъ пряныя зелья. Кофею и шокаладу дѣтямъ не давать, а наипаче мальчикамъ.

64) Искусство воспитателей въ ^{Примѣчаніе.} томъ состоятъ, чтобъ не мѣшая дѣтской рѣзвости, не допускать ихъ до того, что только вредить можешь, а и отъ того отводишь ихъ безъ насилія и съ ласкою.

65) Въ разсужденіи того, что малыя дѣти шѣломъ нѣжниѣе и ко всему чувствительнѣе нежели взрослые, слѣдовательно гораздо болѣе под-

вержены и худымъ слѣдствiямъ: того для предостерегающаго должно, чтобъ не давати имъ ни постели, ниже старой одежды, а паче шерстяной, не знавъ напередъ, здоровы ли шѣ были, кошорые то употребляли.

О опасности.

66) Лучше дѣшею класть на вольномъ воздухѣ, нежели въ такихъ мѣстахъ, гдѣ сквозной проходитъ вѣтеръ.

67.) Безъ завѣсы спать лучше, и не допускать быть долго въ такихъ мѣстахъ, гдѣ воздухъ не довольно перемѣняется; отъ пренебреженiя сего опаснаго зла много вреда происходишъ.

О зубехъ.

68) Имѣть великое попеченiе о зубахъ, то есть, содержать ихъ чисто, не давати грызти ягодныхъ косточекъ, ничего жоскаго, на и паче ѣсть сластей, сверхъ того частое

частое употребленіе зубочистокъ вредно, а булавка всего вреднѣе; словомъ сказать: всево шово, что колешъ десну или порипишъ зубъ, употреблять не должно.

69) Медь, и все по. что имя сласпей имѣетъ, исключаются безъ изъятія, дабы чрезъ шо избѣжать яду.

70) Наблюдать того, чшобъ не жили дѣши въ новопоспироенномъ или недавно крашеномъ домѣ; еще менѣе обращаться съ шѣми, и шѣхъ мѣшъ, гдѣ употребляется ршущъ.

71) Великая польза для здоровья, отълѣ ежели дѣши приучены къ сношенію холода, а нѣга въ молодыхъ лѣтахъ дѣлаешъ ихъ знобкими и бываетъ не шокмо причиною ихъ лѣности и ослабѣнія, но и здо-
ровое

ровое сложеніе натуры со всемъ испровергаетъ.

72) Мѣху, кромѣ какъ въ пуши или въ долгомъ пребываніи на большомъ морозѣ, употреблять бесполезно. Безразсудной обычай превратилъ употребленіе онаго во зло и въ великой вредъ не только малымъ дѣтямъ, но и взрослымъ людямъ. Толстая шерстяная или шелковая вапша, и прочее тому подобное, или простеганная бумага, довольно теплая одежда. Утверждаетъ сіе и славнаго Персидскаго Врача правило, которымъ ясно онъ доказываетъ, что для сохраненія здоровья всево лучше, чтобъ бытъ во всякое время легко одѣшу.

О снѣ 73) Умѣренной сонъ, по мнѣнію господина *Локка* лучшее крѣпительное лѣкарство. Дѣти сего возраста

ста недолжны спать столько , сколько имъ хочется , а наипаче наблюдать того , чтобъ не привыкли они къ сему злоупотребленію ошъ лѣности ; изъ сего правила исключаются однако слабые и нездоровые.

74) Чемъ болѣе стануть дѣти входить въ возрастъ , тѣмъ больше , но нечувствительно убавлять ихъ и сна.

75) Во время сна никогда не будить ихъ вдругъ , чтобъ не испугать . Примѣчаніе.

76) Тѣхъ можно конечно прямыми родителями почестъ , кошорые стараются воспитывать своихъ дѣтей въ веселости , побуждая ихъ при томъ любить и исполнять добродѣтель . Сіе правило есть неоспоримое , что увеселеніе дѣтское дѣйствительно отвращаетъ многія прискорбности и

Г

болѣзни ,

болѣзни, которымъ родъ человѣческой подверженъ.

77) Когда дѣти въ игрѣ или въ рѣзвостяхъ чемъ себя зашибушъ или повредяшъ, за то ихъ не только наказывать, но и бранить отнюдь не надлежитъ. Черезъ то Родители конечно избавяшъ дѣтей своихъ отъ многихъ бѣдъ и болѣзней. Изъ повседневныхъ примѣровъ то видно, сколько въ свѣтѣ отъ сей неосторожности слабыхъ, сколько уродовъ и сколько померло, побольшой части единственно отъ того, что дѣти опасаясь наказанiя, никому не говоряшъ о своей болѣзни, и перемогаясь скрываютъ оную иногда до неизлѣчимости.

78) Сколь жалки тѣ бѣдные дѣти, которые за игру и невинныя забавы,

забавы, лѣшамъ ихъ необходимы, предаются столь часто на жертву ненавистному гнѣву и своенравію родителей или дядекъ: приличнѣе назвать таковыхъ пиранами, нежели воспитателями.

79) Не должно бить дѣтей почти никогда, а паче не слѣдовало бы примѣру безразсудныхъ, свирѣпыхъ школьныхъ учителей въ жестокихъ наказаніяхъ: не упоминая о томъ, что симъ средствомъ приводя дѣтей въ посрамленіе и въ унылость, сравнивая ихъ съ подлостію, и вселяя въ нихъ мысли рабскія, приучить можно ко лжи, а иногда и къ опшважнѣйшимъ поступкамъ; при томъ всякія побои, кромѣ того что чувствительны, по всѣмъ физическимъ правиламъ безъ сомнѣнія вредны здоровью.

О наказаніи дѣтей.

80) Лучшій и надежнѣйшій способъ наказывать ихъ лишеніемъ того, что имъ всего пріятнѣе, то есть: не пущать ихъ гулять съ прочими, или смотря по винѣ, стыдить ихъ нѣсколько времени, но не на долго; а всево чувствѣи цельнѣй имъ то, что отвращаетъ ихъ отъ тѣлодвиженія.

О лѣ-
карст-
вахъ.

81) Безъ необходимой нужды опію дѣтямъ крови не пускаешь, ни лѣкарствъ для предоспорожности не даешь; ибо ничто имъ такъ не вредительно. Господинъ Локкѣ подтверждаетъ, чтобъ убѣгать сей злой привычки. Ежели случиться запоръ или головная болѣзнь, то воздержать можно отъ пищи на сутки, при томъ давать по не многу лишь чистую воду, а наипаче въ то время не подавать робенку причины о чемъ либо прилѣжно думать или печалиться,

печалишся, но всево лучше заспавливать ево играть на вольномъ воздухѣ. По сему надѣяться можно, да и опытъ сѣе доказываетъ, что дѣти окрѣпчавъ съ симъ Физическимъ воспитаніемъ, не столько бывають подвержены многимъ болѣзнямъ, копорыя обыкновенно ошъ употребленія множества лѣкарствъ имъ причиняются.

82) Ошъ 5 ши, 6 ши или еще меньше и до 8 ми и 10 ши лѣтъ, надлежитъ дѣтямъ прививать воспу. Необходимость сего довольно уже доказана искусными, просвѣщенными и человеколюбивыми врачами, копорымъ слѣдовать безъ сомнѣнія должно по многимъ доказаннымъ ошъ нихъ безчисленнымъ опытомъ и благополучнымъ успѣхамъ; того ради надлежитъ родителямъ ис-

О при-
писаніи
послы.

пребитъ сей страхъ столь мало-важной и неосновательной.

О сло-
войствѣ
духа.

83) Весьма благоразумно, чтобъ не подавать причины дѣтямъ, послѣ великой радости вдругъ великую горесть или озлобленіе чувствовать; сколько же злополучій отъ сей неосторожности случается, мало кто и примѣчаетъ.

84) Застѣнчиваго, робкаго и спрашливаго ребенка надлежитъ всячески спарашся ободрять, дабы ласковыми поступками придать ему смѣлости, приучая его благоразумно къ тѣмъ вещамъ, отъ которыхъ онъ имѣетъ отвращеніе; безъ сей предосторожности онъ будетъ всегда уныль и слабъ.

85) Вводишь дѣтей въ ученіе
О ученіи такъ какъ въ приятное и украшенное цвѣтами полѣ. Тернія въ ученіи

нїи находящїяся раздражаютъ природу особливо съ начала, а сїе происходитъ единственно только отъ глупости и снротости злыхъ и безразсудныхъ учителей, которые столь худо поступаютъ.

86) Склонность, которую все-Примѣ-
чанїе.ляетъ природа въ сїи блаженныя лѣта къ игрѣ и къ рѣзвости, есть главная причина къ умноженію здоровья и укрѣпленію тѣлеснаго ихъ сложенія.

87) Чтobъ дѣти съ веселіемъ исполняли свою должность, надлежитъ стараться всемѣрно вперить въ нихъ любовь къ ученію такъ, чтobъ они по награжденіемъ себѣ почиали; сїе токмо единое способствуетъ къ большему просвѣщенію ихъ разума.

88) Неумѣренное ученіе вредно здоровью. Не должно тревожиться видя умы не скоро зрѣющіе, и кошорые не вдругъ хорошо разсуждать начинаютъ, а желать надобно того, чшобъ дѣши имѣли только прямую душу и доброе сердце, о чемъ наипаче всего прилагають должно сшараніе съ самага ихъ младенчества, шакъ же и ошомъ, чшобъ они были и крѣпкаго сложенія.

89) Вкусъ къ ученію могутъ дѣши получить скорѣе ошъ добраго примѣра и ошъ обхожденія съ благоразумнѣйшими людьми, нежели ошъ руководства учителей при худыхъ ихъ поступкахъ. Часшо случается и шо, что дѣши неожиданно сами собою приобретаютъ знанія только ошъ шого, что видятъ, слышатъ, спрашиваютъ, размышляютъ

мысляють, а потомъ и исполнять начинаютъ.

90) Для большей части молодыхъ людей всего лучше безпрестанно быть въ движеніи, и потому, что они страстно любятъ всякія рѣзвости, то рѣдко случится, чтобъ надобно было ихъ къ тому склонять. Всякой покой не на ихъ вкусъ; но если по причинѣ какой либо болѣзни шѣлесной или душевной они перестанутъ въ нихъ съ охотою упражняться, то надлежитъ поощрять ихъ разными къ тому играми. Въ прыганьи и въ рѣзвости должны проходить дѣтскія лѣта. Забавамъ препяшествовать отнюдь не должно, и не только не принуждать дѣтей быть въ покой противъ ихъ сложенія; но надобно вымышлять и изыскивать

О тѣ-
лодпи-
женіи.

Д

упраж-

упражненіе ихъ тѣлу и духу по перемѣнно; ибо есѣли они вдадутся въ унылость и въ лѣносѣ, то къ ущербу ихъ здоровья весь вѣкъ будущъ слабѣть и сохнутъ. Покой наипаче шотъ, кошорой отъ праздности происходитъ, со всѣмъ негоденъ въ шакихъ лѣтахъ, въ кошорыхъ еще слабая натура не можетъ обойтисѣ безъ вольнаго движенія для укрѣпленія еѣ и приращенія.

91) Надлежитъ дѣшей приучать стоять почти во весь день, ѣдятъ ли они или учашся; для сего и есполы должно имѣть шакиѣ, кошорые бы имъ были по груди. Привычка къ стоянью укрѣпляетъ ихъ всѣ члены и выпрямливаетъ, слѣдовательно и все тѣло въ движеніи; отъ стоянья же они покой-

нѣе

нѣе спятъ ночью; толко не надлежитъ имъ спать на мягкой постелѣ, но безъ перины и безъ завѣса, больше въ холоду и въ сухомъ вольномъ воздухѣ, а не на сквозномъ вѣтрѣ; чего для сколько можно стараться, ишобъ спальна была къ югу.

92) Приучать дѣшей въ обыкновенныхъ ихъ играхъ дѣйствовать обѣими руками, какъ на примѣръ въ кегли, бросаешь далеко камнями въ цѣль, борешься и прочая. Позволять имъ бѣгать въ ясные и сумрачные дни по песку, по кочкамъ, по пашнѣ, по горамъ и крутымъ мѣстамъ, ходишь иногда босикомъ по каменному полу, въ спущѣ открытою головою и грудью; ибо все сѣе укрѣпляетъ ихъ, и для шово ничево не опасаясь, позволяешь имъ все вышесказанное. Еже-

лижъ случится нечаянно, что дитя проснудится, то продолжать все тоже, не пользуя ничемъ инымъ кромѣ воздержности въ пищу; паче всево не слѣдовать совѣтамъ малодушныхъ, но стараться, чѣмъ жи́ти дѣти въ хорошемъ воздухѣ, ошдаленномъ ошѣ шѣхъ мѣстѣ, гдѣ оной зараженъ худыми парами.

Четвертаго позроста отъ 10 ти и 12 ти лѣтъ до отрочества, то есть, до 15 ти и 15 ти лѣтъ.

О одеж-
дѣ.

93) Одежда вся та же, и хотя слѣдовать должно обыкновенію, однако болѣе всево наблюдать то, чѣмъ платье было простое, свободное и меньше бы беспокоило всѣ части тѣла.

94) Если же по умноженію возрасша, платье будетъ узко,
то

то потчасъ надлежитъ здѣлать другое ширѣ, примѣчая притомъ что ошъ 6 ши и 7 ми лѣтъ надобно одѣвать не очень тепло, дабы симъ способомъ мало по малу съ самыхъ младенческихъ лѣтъ приучать ихъ къ сношенію жестокости снужи.

95.) Человѣкъ не столько питается произращеніями земными, сколько скотина, которая и сама сотворена для его пищи; въ смѣшеніи жѣ сихъ двухъ ѣствъ дѣйствительно поправляется одна другою.

96.) Всево лучше вести жизнь нѣсколько сурово, приучать себя ѣсть все то, что ѣсть только можно, и въ выборѣ приправъ къ кушанью не быть прихотливу, но стараться, чтобы было все, сколько можно, просто; при-

шомъ за вѣрнѣе утвердить можно, что всѣхъ лучше побъывъ на бѣдѣ приходитъ отъ шѣлодвиженія, сверхъ того наблюдать надлежитъ, чѣмъ довольно жевать все то, что ѣшь; ибо къ скорѣйшему варенію пищи ничто такъ желудку не способствуетъ.

97.) Должно перемѣнять пищу, и давать преимущество простымъ кушаньямъ [исключая начинающихъ выздоравливать отъ болѣзни:] ѣсть все съ умеренностію, а при томъ стараться, чѣмъ не быть брезгливу, и въ томъ перемогать себя сколько можно.

Примѣ-
чаніе.

98.) Здоровье наше сохраняется и жизнь умножается конечно не отъ употребленія нѣкоторыхъ кушаньевъ, но отъ того, чѣмъ удаляться отъ такихъ ѣствъ, которые
повары

повары столь искусно приправли-
вають старающа, что дѣйстви-
тельною оправою почищать дол-
жно: ибо просная пища и воздерж-
ность совершенно способствуютъ
къ опивращенію шѣхъ многочислен-
ныхъ болѣзней, которыя сѣдаютъ
человѣка. Тѣ только всеконечно
вкушаютъ совершенную сладость
чувствѣ и достигаютъ благополу-
чной старости, не доходя до огор-
чительной дряхлости, которыя во
всю ихъ жизнь воздержно себя ве-
дуть.

99.) Изъ всѣхъ питей просная олитѣи
вода, однако хорошая, большей ча-
сти людямъ, за лучшее и полезнѣй-
шее пище почищается; она превос-
ходна для перевариванія въ желуд-
кѣ, и у химиковъ называется она
свяшою водою. Философы и Алхими-

ки утверждаютъ, что она жизнь природы, для того, что отъ нея производятъ удивительныя дѣйствія.

100) Послѣ воды простой и легкой, вино, смѣшанное съ большею частію воды, для всегдашняго употребленія есть лучшее пище: утверждаютъ же, что квасъ красной здоровѣе кислыхъ щей.

Примѣчаніе.

101) Всѣмъ извѣстно, что примѣръ какъ доброй такъ и худой въ дѣтяхъ больше всего дѣйствуетъ не только въ вещахъ нравоучительныхъ, но и въ физическихъ, и для того надлежитъ всячески остерегаться, чтобъ не дѣлать при нихъ ничего такого, которое бы они перенявъ, могли повредить свое здоровье. Для тойже причины надлежитъ удалять отъ ихъ глазъ всѣхъ жадныхъ

жадныхъ пьяницъ, людей лѣнивыхъ. дерзкихъ, жестокихъ, злыхъ, а наипаче непошребныхъ сластолюбцевъ.

102) Дѣшамъ надобно лежать *Какъ на постѣхъ лежатъ* пропянувшись, а не скорчась, и голову имѣть низко на подушкѣ. Одѣвать ихъ не очень тепло, чтобъ не здѣлалось большой испарины, которая конечно приводитъ ихъ въ слабость.

103) Чемъ болѣе станутъ дѣши приходишь въ возрастъ, тѣмъ меньше дозволяютъ имъ спать, и никогда не будить ихъ вдругъ. Надлежитъ класть ихъ спать ранѣе, и по утру на зорѣ выводить на свѣжей воздухъ, когда только возможно. Наблюденіе сего правила какъ для прохлажденія крови, такъ и для укрѣпленія тѣла весьма нужно и полезно.

104) Господинъ Локкѣ совѣтуетъ, чтобъ дѣши спали на шугой постѣлѣ, то есть, на соломенномъ, волосяномъ или шерстяномъ тюфякѣ, а не на перинѣ, отъ которой дѣши бывають сложенія нѣжнаго и дряхлаго и ничто такъ не вредно здоровью и бодрости шѣла; на противъ того жизнь нѣсколько суровая весьма укрѣпляетъ сложеніе человеческое и для переду, а особливо для старости, можно сказать, сокровище здоровья приуготовляетъ.

О чув- 105) Неоспоримо то, что вели-
ствитель- ная чувствительность душевная
ности вредна шѣлу, чего ради надлежитъ
приучать дѣшей къ терпѣливости
и къ суровости противъ ихъ са-
мыхъ благоприспособленнымъ образомъ,
не допуская ихъ, чтобъ они трево-
жились, особливо когда они вдаются
въ горестъ

въ горестъ и сокрушеніе отъ самой малой болѣзни, которую они терпятъ сами или видятъ другихъ терпящихъ оную. Господинъ Локкѣ пишетъ: какіе бы удары дѣши ни получили отъ игры или инако, то надлежитъ ихъ тогда же часъ удерживать отъ слезъ, но съ ласкою и безъ всякой суровости. Симъ способомъ они и на то время успокоятся и впредь не будутъ столь чувствительны. Надобно, чѣмъ бы они имѣли сердце доброе, ласковое и жалостливое, которымъ бы однако повелѣвалъ разсудокъ, а не слабость.

106) Весьма не благоразумно и опасно, когда при случающихся дѣшамъ большихъ или малыхъ болѣзняхъ, пользуясь бабыми или лучше сказать, простонародными лѣкарствами; ибо это очень вѣрно, что какіе бы

кто удивительные рассказы о томъ ни дѣлалъ, и какіе бы кто ни представлялъ прелестные примѣры: все сіе походитъ на такую обманчивую лотерею, въ которой изоста разъ однажды удастся выиграть, и хотя мы тысячу примѣровъ сему подобныхъ видимъ во всякихъ болѣзняхъ, по увѣренію людей неимѣющихъ сего искусства; однако мы отъ того неотвращаемся. Словомъ сказать, отъ сей неосторожности великую дань платитъ родъ человѣческой. Чего ради, сколько возможно, надлежитъ стараться, чтобъ молодыхъ людей, входящихъ въ смыслъ отвращать отъ такихъ заразительныхъ мыслей, въ коихъ они заблуждаяся, принимаютъ шоль опасные и обманчивые совѣты.

О непоз-
держно-
сти.

107) Ежели вести жизнь всегда одинакую, то здѣлаешься не удобенъ ни къ какой

ни къ какой перемѣнѣ, и для шово нехудо помалу приучашь дѣтей ко всѣмъ чрезвычайнымъ случаямъ, дабы они все перенести могли, ежели нужда потребуетъ, а особливо въ пищу и въ содержаніи шѣла иному бы правилу неслѣдовали, какъ только тому, чѣмъ не имѣть никакого правила; ибо шѣ только могутъ все сносить, которые приучены ко всему. Надобно природу приучашь къ перемѣнамъ, не дѣлая ей принужденія, и она со временемъ мало по малу ко всему привыкнетъ. Симъ способомъ дѣти нечувствительно привыкають къ трудамъ, и побѣдивъ на конецъ все, къ чему они имѣли прежде отвращеніе, здѣлаются они со временемъ въ состояніи, прежде нежели нужда того потребуетъ, сносить терпѣливо голодъ, жажду, жаръ и стужу;

не повредишъ ихъ роса вечерняя, и долгое ночью бдѣніе; отъ пота и безпокойства не истощаешь силы ихъ, и прочая; но при всемъ этомъ надлежитъ вѣдать и напоминать себѣ часто, что воздержность и работа суть лучшія лѣкарства, которыми человекъ долженъ пользоваться.

О музыкѣ.

108) Всѣ духовые инструменшы, то есть, габой, фаготъ, флейта, валторна, и прочіе вредны здоровью.

О страстяхъ.

109) Меньше опасности для молодыхъ людей, когда они разнымъ спраснямъ послѣдуютъ нежели прилѣпляюща къ одной, и для того надзирашели должны весьма стараться о томъ, чтобы раздѣлять въ нихъ склонности, и не допускать, чтобы одна въ нихъ усиливалась.

110) Спѣрасть къ картошной или О игрѣ къ другимъ играмъ, а паче къ па-
кимъ, въ кошорыхъ шѣлодвиженія
нѣшъ, или мало, весьма вредна мо-
лодому человѣку. Она повреждаетъ
и приводитъ здоровье въ слабость,
не упоминая ошомъ, сколько при
сихъ случаяхъ поршился кровь или
ошъ самолюбія или ошъ корыспи.

111) Не моложе 15 ши лѣшъ начи- О темпе-
наетъ оказываться свойство сло- раментѣ
женія, кошорое будетъ владыче- или спой-
ствовать въ человѣкѣ: вѣрное по- стпѣ че-
знаніе онаго необходимо нужно. лопѣчес-
комѣ.

112) Человѣкъ лѣшъ 15 ши или Знаки
около, сложенія многокровнаго или сложенія
сангвиникъ, имѣетъ въ лицѣ цвѣшъ много-
свѣжей и румяной, бываетъ неосто- кропна-
яненъ, резоеъ, весель, малымъ дово- го.
ленъ, неопечипеленъ, любипъ
смѣхъ, шушливъ безъ обиды дру-
гихъ,

гихъ, и прочее. Сіе сложеніе всѣхъ лучшее, ежели наблюдашся въ немъ посредство, которое и надлежитъ сохранять въ дѣтяхъ съ не малымъ попеченіемъ. Достигнуть же до этого иначе не возможно, какъ предписанными воспитанія правилами.

Знаки
сложенія
Флегма-
тическа-
го, или
тяжела-
го и сы-
раго.

Изъ) Человѣкъ такого сложенія обыкновенно бываетъ тихъ, нѣженъ мягкосердъ, немужественъ, виду припнаго, сговорчивъ и властвовать надъ собою охотно дозволяетъ, не имѣетъ бѣлаго разума, и не скоръ на предпріятіе, лѣнивъ, спокоенъ, терпѣливъ, въ дружбѣ слабъ, въ неприязни безопасенъ, шупъ и неспособенъ къ вымысламъ, во всемъ подражаетъ другимъ, въ дѣлахъ разсужденія вялаго, но довольно справедливаго, хорошъ для совѣтовъ, для точнаго познанія наукъ, для примѣчаній,

примѣчаній, и споль лѣбопытной Физикъ, что одно крыло бабочкино цѣлой день разсмапривать въ со-споянїи: однимъ словомъ, со всѣмъ прошивнаго сложенія вспылчивому, припомъ любитъ жалкую и унылую музыку, но не пастушью. Люди сего сложенія весьма мало пекутся о дѣлахъ житейскихъ, и не могутъ сносить работъ тяжелыхъ. Чего ради надлежитъ ихъ поощрять къ шѣлодвиженіямъ нѣсколько труднымъ, ибо они добровольной склонности къ тому не имѣютъ, и удаляютъ отъ покоя, которой имъ всего приятнѣе.

14) Сей имѣетъ взоръ быстрой, блестящей, чувствителенъ и скоръ Знаки
Вспыль-
чипаго. ко гнѣву, разсужденіе имѣетъ скорое, швердое, основательное, мысли изобильныя, лѣбитъ горячо, не-

Ж

навидитъ

навидишѣ также. Любя бытъ всегда въ движеніи, имѣетъ и кровь безпрестанно волнующуюся и пошому отъ самой бездѣлки разгорячипсья можетъ; напрошивъ шого къ прудамъ, къ великимъ работамъ и къ жестокимъ шѣлодвиженіямъ, шербливъ и ревнителенъ чрезвычайно, въ дѣлахъ скоръ и проворенъ, любитъ хипрости и удивительно ихъ производитъ; не опкладываетъ ничего, что предприметъ; понимаетъ всякое дѣло съ перваго раза; никогда недоволенъ, какъ скоро начинаетъ, такъ скоро и опять кончитъ; любовникъ шраспной и замысловашой, другъ искренній, чивой, непріятель непримиримой и весьма опасной; любитъ упражняться въ наукахъ и прочая; такой совершенно долженъ воздержаться

жашься отъ вина и всякихъ крѣпкихъ напишковъ; и пошому, что такой человекъ добровольно бываетъ во всегдашнемъ упражненіи, то праздность для него нужнѣе.

115) Сложеніе меланхолика обыкновенно не прежде зрѣти лѣтъ оканчивается. Оно по большой части бываетъ случайное, а не природное; однако, еслили родители воспитываемаго дитяти были такого сложенія, то надлежитъ за таковымъ прилѣжно наблюдать, чтобъ и съ нимъ того же не случилось. Знаки онаго суть: лицо худощавое, кожа присохлая къ костямъ, горячая, волосы черные и жесткіе, по большой части лицомъ дурень, хотя былъ хорошъ въ робячествѣ, глаза маленькіе и нѣсколько суровы, видъ угрюмой, мысли весьма изо-

Знаки сложенія меланхолика или задумчиваго.

бильныя, память швердая, разсужденіе чрезвычайно скорое и острое; много разума, но часто упошребляемъ бываетъ на охудженіе людскихъ недоспашковъ, способенъ къ наукамъ самымъ вышнимъ; любовникъ чувствительной, гошовъ умершвишь себя за невѣрную женщину; скука, унынїе, праздность и уединеніе супъ лучшія забавы; во всемъ чрезвычайенъ какъ въ дружбѣ такъ и въ ненависти; желанія превосходятъ силы ево. Естли устремится къ добродѣтели, то наблюдаетъ ее въ высочайшей степени, естлижъ къ пороку, то ужè въ злодѣйствѣ нѣтъ подобнаго.

иб) Изъ сего можно заключить, сколь необходимо нужно искоренишь семя сего сложенія. Какъ скоро въ комъ упомянушыя знаки
при-

примѣчены будутъ, надлежитъ
такова приучать къ упражнені-
ямъ приятнымъ, но непродолжи-
тельнымъ и всегда въ свободномъ
и легкомъ воздухѣ. Спартанцы вся-
чески непринужденно и неговоря о
болѣзни, развеселятъ и разбиваютъ
сво задумчивыя мысли, удаляютъ сво
отъ людей печальныхъ, вывозятъ
на увеселительныя позорищя, а
никогда на трагедію; всего же
лучше послать сво путешество-
вать.

117) Табакъ хорошо употребляютъ *О таба-*
вмѣсто лѣкарства, и недѣлаютъ къ *кѣ.*
нему привычки: онъ повреждаетъ
память, однако можно сво позво-
лить употребляютъ, но съумѣрен-
ностію. людямъ сложенія флегмати-
ческаго, и тѣмъ, которые подверже-
ны разнымъ головнымъ простудамъ.

Разсуд-
женіе о
трудо-
нхъ
упраж-
неніяхъ

118) Художества, мастерства и всякія рукодѣлія требуютъ великой прилѣжности, и малаго тѣлодвиженія до 30 ти лѣтъ, которые составляютъ лучшее въ жизни время. Сей родъ упражненія принуждающаго сидѣть долго на одномъ мѣстѣ, весьма вредитъ и изнуряетъ доброе сложеніе тѣла, и для того надлежитъ молодымъ людямъ, понуждать къ частымъ тѣлодвиженіямъ и разнымъ забавамъ на вольномъ воздухѣ. Назначенное къ гуляныю время надлежитъ препровождать въ бѣганьѣ, долгомъ и шрудномъ, бывая на солнцѣ и на дождѣ, въ прыганьѣ, въ танцахъ, въ игрѣ мячами, кеглями, въ бивѣ на рапирахъ, въ верховой ѣздѣ и въ прочемъ тому подобномъ; все сіе однакожъ дѣлать по силѣмъ и разнымъ употреблять къ

къ тому способы мало помалу а не вдругъ и не чрезъ силу. Такія на вольномъ воздухѣ движенія, гдѣ тѣлесная сила дѣйствуетъ, природны человѣку, и онъ чрезъ то становится гибче, здоровѣе и сильнѣе. Искусство увѣряетъ насъ въ томъ ежедневно, не приводя и не изыскивая дальныхъ на то примѣровъ. Сравнимъ поршнега или ткача фабришнаго съ рабочникомъ, копорой на рынкѣ или на биржѣ цѣлой день бываетъ въ работѣ, то необходимо подумашъ должно, что они два человѣка со всѣмъ разнаго рода.

119) Довольно извѣстно, сколько вредно и опасно дѣйствіе любовной страсти въ молодыхъ лѣтахъ, когда для росту и для укрѣпленія силъ разума пошребна вся природная горячность.

О опас-
ныхъ
слѣд-
ствіяхъ
отъ лю-
бви.

горячность. Того ради всѣми способами надлежитъ стараться отвращать все то, что прежде времени можетъ повредить цѣлосць оспроческую ; надобно удалять ихъ отъ мерзкихъ разговоровъ , отъ прикосновеній безчестныхъ, отъ чтенія любовныхъ сочиненій, наконецъ отъ частаго обхожденія разнаго пола вмѣстѣ , дабы не превратить прекрасную весну натуры въ степь сухую и безплодную. При томъ надлежитъ помнитъ пословицу эту: что случай дѣлаетъ вора.

О чистотѣ.

120) Воспитатели дѣшей должны имѣть великую осторожность въ столь важномъ дѣлѣ , каково есть наблюденіе чистоты. Всѣмъ извѣстно , сколь необходимо нужно приучать дѣшей къ оной какъ
около

около себя такъ и около всего
того, что ихъ окружаетъ. Надле-
житъ оное наблюдать отъ самыхъ
пеленъ и не забывать сего правила
во вѣкъ, въ какихъ бы лѣтахъ, слу-
чаяхъ или обстоятельствевахъ ди-
тя ни находился; ибо и здоровье
его отъ того зависитъ. Благопри-
стойность, учтивость и честъ-
ство неразрывно сопряжены съ сею
добродѣтелью, [есть ли можно
такъ ее называть] что и они въ
недоспашкѣ чистошны быть не мо-
гутъ въ совершенствѣ. И такъ гла-
вные попечители, правители, надзи-
ратели или надзирательницы до-
мовъ, гдѣ для воспитанія содержены
бываютъ дѣти, должны употреб-
лять великую строгость и прилѣж-
ность въ смотрѣннй за чистошю
вездѣ и во всемъ, какъ въ домахъ

имъ повѣренныхъ и за дѣтьми, такъ и между собою другъ за другомъ, потому что имъ первымъ надлежитъ примѣры показывать собою.

О баняхъ Господинъ докторъ Саншесъ по требованію для дѣтей посылательнаго дома лисьмо имъ разсужденіе о баняхъ изъясняетъ.

Боже дай! чтобъ Физики и Врачи въ Россіи испытали пользу, которую во обще весь народъ отъ того получить можетъ. Они будутъ увѣрены тогда, и скажутъ, что по законамъ полипическимъ во всякомъ Россійскомъ городѣ, селѣ и деревнѣ должно быть банямъ по числу жителей подъ хорошимъ присмотромъ.

Сіе преполезное лѣкарство для сохраненія и утвржденія здоровья, для предосторожности и исцѣленія неисчисленныхъ болѣзней обыкновенно во зло употребляютъ. Торговя бани худо построены и содержатся. Народъ входитъ въ нихъ париться, какъ скоро только трубу закроютъ, и прежде нежели поддаваніемъ она изгошится, отъ того чрезвычайной жаръ причиняетъ со всѣмъ прошивное, чего бы ожидать надлежало. Припомъ впадаютъ въ два противоспорющіе случаи : будучи въ превеликомъ жару парятся чрезвычайно и шрусся крѣпкими спиртами и другими острыми кореньями, и тѣмъ приведши тѣло въ преужасное движеніе и произведя превеликой пошъ, пьютъ отъ жажды безпре-

спанно воду холодную, а иногда со льдомъ, отъ чего случается, что вдругъ умираютъ апоплексическимъ ударомъ: другіе же въ самомъ жару не только выходятъ на спужу и оканиваются холодною водою, но и ложатся на снѣгъ. Всѣмъ чрезвычайности должно предостеречь и до того не допускать.

Всѣмъ извѣстно, что купаніе способствуетъ здоровью и предохраняетъ отъ болѣзни; а понеже бани рускія въ своемъ существѣ ни что иное, какъ баня парная, того для всѣмъ необходимо нужно, чтобы въ нихъ мылись хотя всякую недѣлю; и еслили хотятъ и мыть отъ того пользу, то надобно входить въ нее 1) часа за два до обѣда или до ужина, а сытому или топчасъ послѣ кушанья весьма опасно

опасно и вредно. 2) Не входить прежде, доколѣ поддаваніемъ на каменку холодной воды не наполнится паромъ, отъ чего въ ней воздухъ будетъ припашной, и пользоваться можно безъ малѣйшаго безпокойства и тягосіи, часа два потѣшь, перешься и ошдыхашь; мышься сперва теплою, а по томъ немного расхоложивая и холодною водою. 3) Не надобно пить вина винограднаго, ни водокъ или спиртовъ крѣпкихъ; а можно отъ жажды умѣренно употреблять питье теплое, которое бѣ равно было съ теплою. воздуха баннаго, на примѣръ полпиво, квасъ или чай. 4) Изъ бани выходить въ теплой передбанникъ или въ покой, гдѣ на постѣлю лечь и ошдыхашь до тѣхъ поръ, доколѣ не будетъ

чувствовать пошу или переменъ въ шлѣ; причеъ надобно беречься, чтобъ не пить холоднаго; а кормилицамъ и мамамъ подтверждать и смотрѣть за ними на крѣпко, чтобъ онѣ не вносили дѣшей на верхней и средней полокъ въ банѣ, гдѣ для нихъ жаръ чрезвычайно вреденъ, и отнюдѣ не мыли бы ихъ выше нижней ступени.



